



Koningsspelen

Ontdek!



Inspiratieboekje



Koningsspelen

Ontdek!

Leuk dat jullie meedoen met de Koningsspelen 2024!

Dit inspiratieboekje staat vol ideeën voor de gymles of het buitenspelen. Het thema van dit jaar is **Ontdek!**. We dagen kinderen uit nieuwe dingen op het gebied van bewegen en gezonde voeding uit te proberen. Aan de hand van de spellen gaan de kinderen op ontdekkingsstocht langs allerlei sporten.

Ontdekken maakt nieuwsgierig, zorgt voor nieuwe skills en is vooral heel erg leuk. Want wist je dat kinderen die op jonge leeftijd verschillende sporten uitproberen ook op latere leeftijd vaak actief blijven?

Dit boekje bevat spellen met items uit het Koningsspelen Sport- en Feestpakket. Of je nu gaat bewegen met kleuters, de leerlingen uit groep 8 of met kinderen met een handicap. Laten we samen deze Koningsspelen sportief en feestelijk maken!

Wil je nog meer ontdekken? Kijk dan ook op koningsspelen.nl/inspiratie/thema-2024

Veel plezier!

Richard Krajicek
Initiatiefnemer Koningsspelen

Dit boekje is
ook online te vinden
via koningsspelen.nl
Deel 'm vooral met
je collega's!





In dit inspiratieboekje vind je 10 spellen die je in de gymzaal of op het schoolplein kunt spelen met de items uit het Koningsspelen Sport- en Feestpakket.

We hebben dit jaar het pakket zo samengesteld dat kinderen zoveel mogelijk sporten uit kunnen proberen. Daarmee kunnen ze ontdekken aan welke sport ze plezier beleven!

Bij elk spel staat beschreven voor welke groep het spel is, wat de benodigdheden zijn, hoe je het speelt en hoe je het aan kunt passen aan verschillende niveaus. Nieuw dit jaar is dat bij elk spel ook staat aangegeven welke vaardigheden je ermee traint en aan welke sport het spel is gekoppeld.

Het doel is om kinderen, door middel van de spellen en bewegingen, sporten te laten ontdekken. Hoe kun jij dit in jouw klas doen? Hiernaast staan een aantal **tips & tricks**.

- Vraag aan de kinderen welke sport ze willen ontdekken, bijvoorbeeld een balsport of rensport.
- Gebruik materialen uit eerdere Koningsspelen Sport- en Feestpakketten om het nog uitdagender te maken.
- Achterin dit boekje (blz 37) staan de vaardigheden per spel. Welke vaardigheden willen jullie oefenen met de klas?
- Bespreek met de klas het spel dat jullie net gespeeld hebben, zodat de kinderen bewust gaan nadenken over de vaardigheden en sporten die ze doen.
- Doe de quiz met weetjes en feitjes over verschillende sporten en gezond ontbijt. De quiz is te vinden in het Koningsspelen Doe-Pakket op de website. koningsspelen.nl/inspiratie/doe-pakket

Inhoud



- | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|
| 6 | Koningsbal
groep 1 t/m 8 | 16 | Goaltjesbal
groep 3 t/m 8 | 30 | Daba Die Daba Daa
Songtekst |
| 8 | Ultieme koningsrugby
groep 5 t/m 8 | 18 | Touwtje missie
groep 5 t/m 8 | 32 | Oranje slingerbal
groep 3 t/m 8 |
| 10 | Chaosbal
groep 5 t/m 8 | 20 | Gezonde school | 34 | Koningskracht
groep 5 t/m 8 |
| 12 | Vijf punten pret
groep 3 t/m 8 | 21 | Koningsontbijt memory | 36 | Vaardigheden register |
| 14 | Koningsspelen Moves | 25 | JOGG | 38 | Bedankt! |
| | | 26 | Oranje estafette
groep 3 t/m 8 | | |
| | | 28 | Honkenloop
groep 1 t/m 8 | | |

Koningsbal

Lukt het jullie om de frisbee of bal bij de Koning(in) te krijgen?

Materiaal

- Bal (bijv. handbal) of frisbee

Groep 1 t/m 8

Alle deelnemers

♥ Vaardigheden

Gooien, vangen, slaan en mikken

⚽ Sporten

Boogschieten, waterpolo, korfbal, honkbal (softbal), rugby, basketbal, volleybal

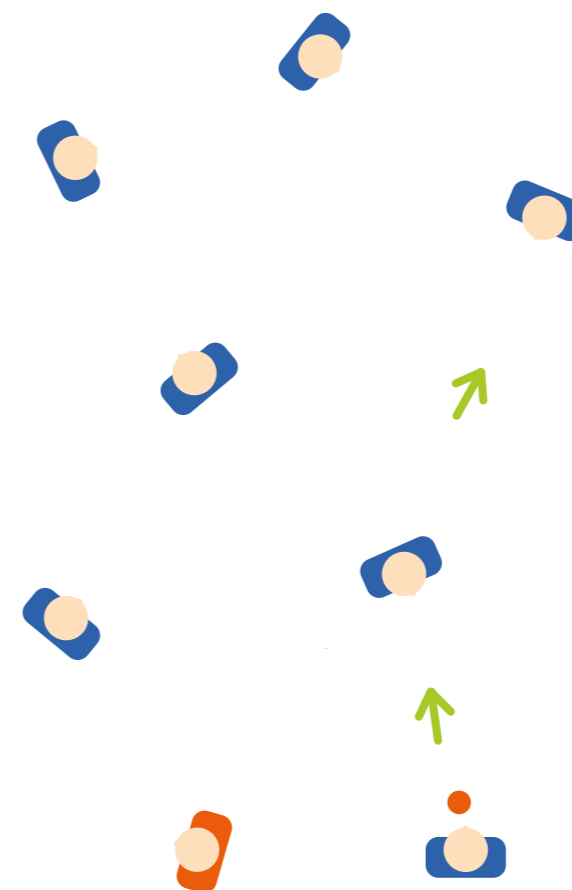
Hoe speel je dit spel?

- Verdeel de groep over de ruimte (gymzaal of schoolplein).
- Bedenk gezamenlijk een route die de bal of frisbee moet afleggen.
- Leerling 1 heeft de bal of frisbee in zijn/haar handen.
- Leerling 1 gooit de bal of frisbee naar leerling 2, leerling 2 gooit de bal of frisbee naar leerling 3 en zo ga je de hele route af totdat je aan het einde bij de Koning(in) bent.
- Valt de bal of frisbee op de grond? Dan wordt er weer begonnen bij leerling 1.
- Is de bal of frisbee bij de Koning(in)? Dan is het spel gehaald!

Tip

- Gebruik dit spel als de basis voor de vele spellen waarbij de kinderen als team moeten overgooien. Met dit spel leren de kinderen om samen te spelen én om de ballen/frisbee te gooien en vangen.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Maak de afstanden tussen de spelers kleiner.
- Elke leerling krijgt twee kansen om de bal of frisbee naar de volgende leerling te gooien.
- De bal mag één keer stuiten tussen de leerlingen.
- Ga op de grond zitten en rol de bal(len) naar elkaar over.

Uitdagender

- Maak de afstanden tussen de spelers groter.
- Bedenk moeilijkere routes, bijvoorbeeld kriskras door de ruimte.
- Voeg meerdere ballen toe.

Ultieme konings-rugby

Welk team scoort als eerste 7 punten?

Materiaal

- Trefbal (of frisbee)
- 10 pionnen (halve ballen)
- Hesjes of lintjes

Groep 5 t/m 8

Alle deelnemers

♥ Vaardigheden

Gooien, vangen, slaan & mikken;
Gaan & lopen

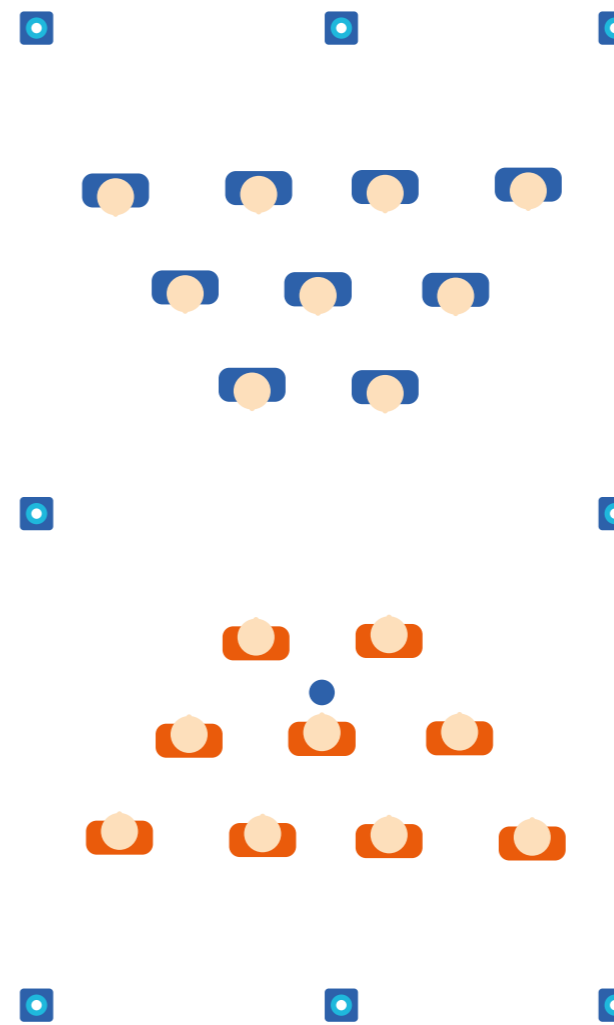
🏆 Sporten

Rugby, frisbeesport, badminton,
(ijs)hockey, handbal, korfbal, basketbal

Hoe speel je dit spel?

- Verdeel de groep in twee teams.
- Het doel is om te scoren bij de tegenstander. Dit doe je door met de bal over de lijn van de tegenstander te rennen en de bal op de grond te leggen.
- Je mag lopen met de bal en onbeperkt overspelen met je teamgenoten.
- Je kunt de bal onderscheppen door...
 - ... de bal van de tegenstander af te pakken, als deze de bal met één hand vasthoudt.
 - ... de bal in de lucht te vangen.
 - ... de tegenstander te 'tackelen'. Dit doe je door de tegenstander met de bal op zijn/haar schouder te tikken. Je mag de bal dan vanaf de zijkant ingooien.
- De bal mag niet op de grond vallen. Raakt jouw team de bal als laatste aan? Dan krijgt de tegenstander balbezit. Zij mogen de bal vanaf de zijkant innemen.
- Het team dat als eerste 7 punten heeft wint het spel.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Je mag de tegenstander overal op zijn/haar lichaam 'tackelen' door te tikken.
- Je mag niet lopen met de bal.

Uitdagender

- Om te scoren moet je de bal achter de lijn vangen.
- Speel het spel met een frisbee. Je mag niet lopen met frisbee in je handen.

Chaosbal

Welk team scoort het meest?

Materiaal

- Handbal
- Lintjes/hesjes
- 2 matjes
- 2 korven
- 2 baskets
- Timer

Groep 5 t/m 8

20 deelnemers

♥ Vaardigheden

Gooien, vangen, slaan & mikken;
Gaan & lopen

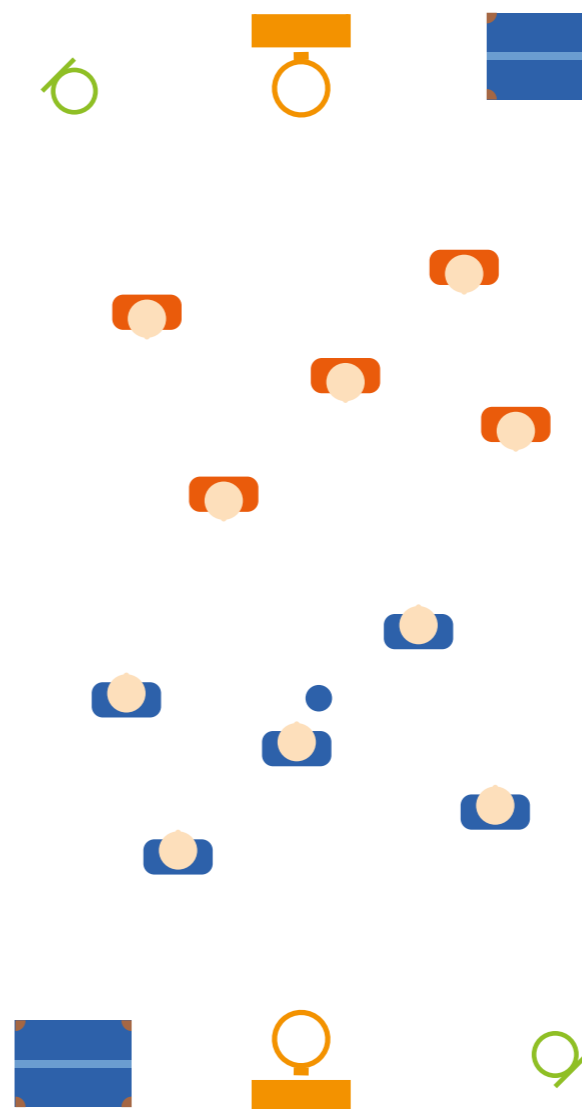
🏆 Sporten

Korfbal, handbal, basketbal,
paardensport, waterpolo, voetbal,
(ijs)hockey

Hoe speel je dit spel?

- Draai twee baskets uit. Zet bij beide baskets aan de linkerkant een korfbalpaal en aan de rechterkant een matje.
- Verdeel de groep in twee teams.
- Je kunt scoren door de bal ...
 - ... tegen de mat aan te gooien; 1 punt.
 - ... in de basket te gooien; 1 punt.
 - ... in de korf te gooien; 2 punten.
- Het spel begint met een sprongbal, net als bij basketbal.
- Je mag met de bal...
 - ... dribbelen.
 - ... twee stappen zetten.
 - ... overgooien met je teamgenoten.
- De tegenstander probeert de bal te onderscheppen, maar lichamelijk contact is niet toegestaan.
- Heb je gescoord? Dan gooit de tegenstander in vanaf de achterlijn.
- Het team dat na 10 minuten de meeste punten heeft, is de winnaar.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Maak de teams kleiner, bijvoorbeeld met 5 leerlingen.
- Je mag niet dribbelen met de bal, alleen twee stappen zetten.
- De korf is drie punten, de basket is twee punten en de mat is één punt.
- Laat het wedstrijdelement weg door zonder punten te spelen. Geef de leerlingen als opdracht om bijvoorbeeld 2 keer op elk van de 'doelen' te mikken.

Uitdagender

- Je moet met je team vijf keer overspelen voordat je mag scoren.
- Je mag niet twee keer achter elkaar in hetzelfde goal scoren.

Vijf punten pret

Welk team scoort als eerste vijf punten door naar elkaar over te spelen?

Materiaal

- Bal (bijv. trefbal)
- Lintjes of hesjes

Groep 3 t/m 8

Alle deelnemers

♥ Vaardigheden

Gooien, vangen, slaan & mikken;
Gaan & lopen; Rollen, duikelen & draaien

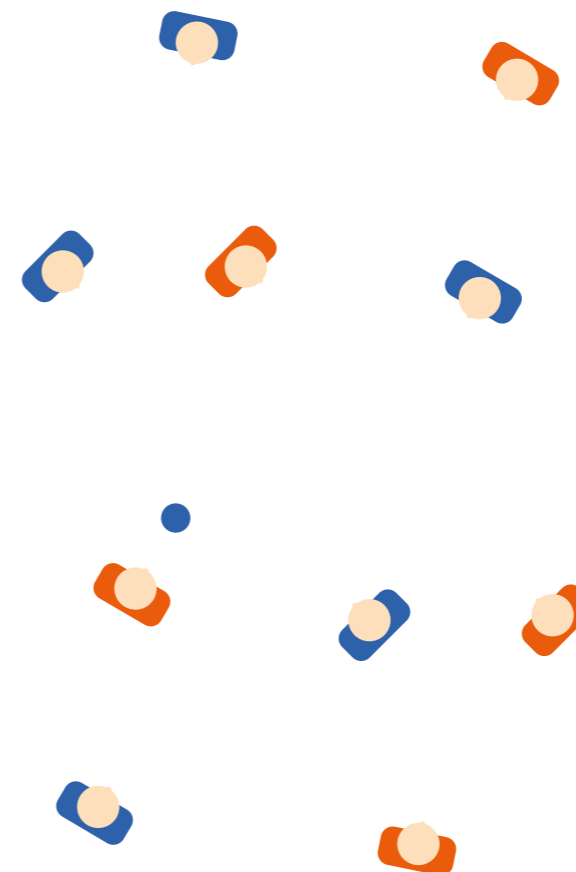
🏆 Sporten

Handbal, waterpolo, volleybal, squash,
hockey, volleybal, basketbal

Hoe speel je dit spel?

- Verdeel de groep in twee teams en verspreid beide teams over het veld.
- Gooi de bal vijf keer over binnen je team, zonder dat het andere team de bal onderschept.
- De leerlingen mogen niet lopen met de bal.
- Is de bal onderschept? Dan krijgt het andere team de bal en moeten zij proberen om vijf keer over te gooien.
- Is het gelukt om vijf keer over te gooien? Dan heb je als team één punt verdiend.
- Het team dat als eerste vijf punten heeft is de winnaar.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Er beginnen vier leerlingen van elk team langs de kant. Scoort een team één punt? Dan komt er een leerling van de tegenstander het veld in.
- Koningsbal (blz. 6-7) is een makkelijke variant van het spel.

Uitdagender

- Gebruik een frisbee in plaats van een bal.
- Voeg meerdere ballen aan het spel toe.
- Verhoog het aantal keer dat je moet overspelen voordat je een punt scoort.



Koningsspelen moves

Scholen die deelnemen aan de Koningsspelen kunnen gebruikmaken van de 'Koningsspelen Moves'. Met deze beweegtussendoortjes worden bewegen en leren in de klas gecombineerd. En dit leidt weer tot meer leerplezier!

Ook dit jaar hebben we samen met Lucia Marthas energizers voor in de klas gemaakt. Met deze nieuwe energizers kan je in én met de klas even lekker bewegen tussen de lessen door.

Dit zorgt niet alleen voor een goede energie in de klas, maar ook voor een betere concentratie.

Je kunt ze gebruiken hoe en wanneer je wilt. Het hele schooljaar door. Leuk en eenvoudig voor jou!

Veel beweegplezier!



Ontdek de nieuwe moves op Koningsspelen.nl/energizers



Goaltjesbal

Welk team speelt de bal door de meeste goaltjes?

Materiaal

- Voetbal
- 10 pionnen (halve ballen)
- Timer

Groep 3 t/m 8

Alle deelnemers

♥ Vaardigheden

Gooien, vangen, slaan & mikken;
Gaan & lopen; Trappen, schieten & mikken; Rollen, duikelen & draaien

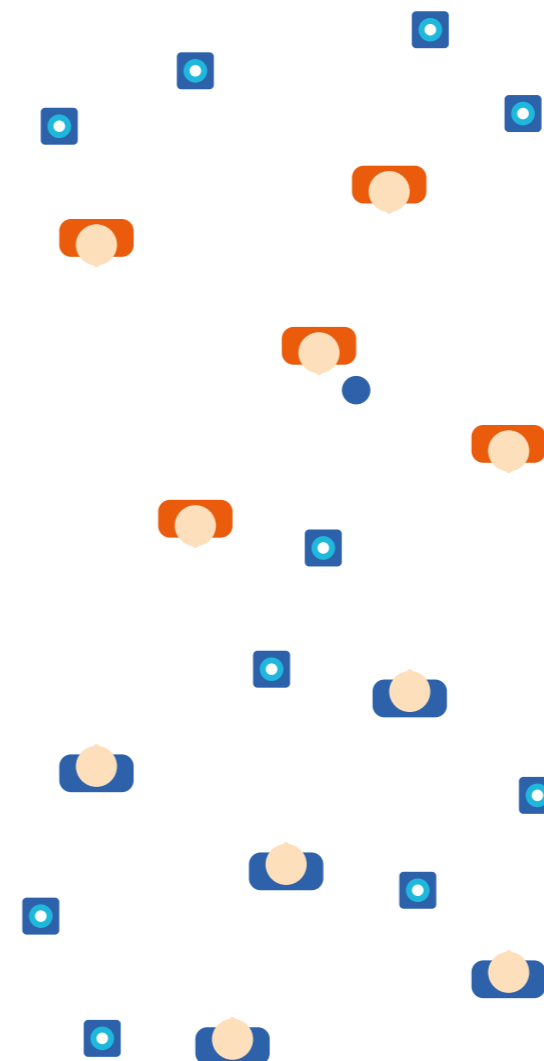
🏆 Sporten

Voetbal, basketbal, korfbal, (ijs)hockey, waterpolo, handbal (softbal)

Hoe speel je dit spel?

- Maak met behulp van de pionnen vijf goaltjes.
- Verdeel de groep in twee teams.
- Wijs binnen elk team één Koning en één Koningin aan.
- De teams moeten proberen te scoren, dit doen ze door de bal door één van de goaltjes naar een teamgenoot te passen.
- Als de Koning of Koningin van het team betrokken is bij het maken van een goal, dan telt dit voor twee punten.
- Als je de bal uit het speelveld speelt, dan legt de tegenstander de bal op de grond en speelt de bal in het veld.
- Het team dat na 10 minuten de meeste punten heeft wint het spel.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Maak meer goaltjes waar beide teams in kunnen scoren.
- Maak de goaltjes groter.
- In plaats van overschieten ga je overgooien.

Uitdagender

- Maak de goaltjes kleiner.
- Haal enkele goaltjes weg.
- Beide teams krijgen eigen goaltjes aangewezen waarin ze mogen scoren.

Touwtje missie

Lukt het jou om alle bewegingen uit te voeren?

Materiaal

- Springtouw
- Hinkelbaan/stoepkrijt
- Timer

Groep 5 t/m 8

5 deelnemers

♥ Vaardigheden

Balanceren & vallen; Gaan & lopen;
Springen & landen; Bewegen op & maken van muziek

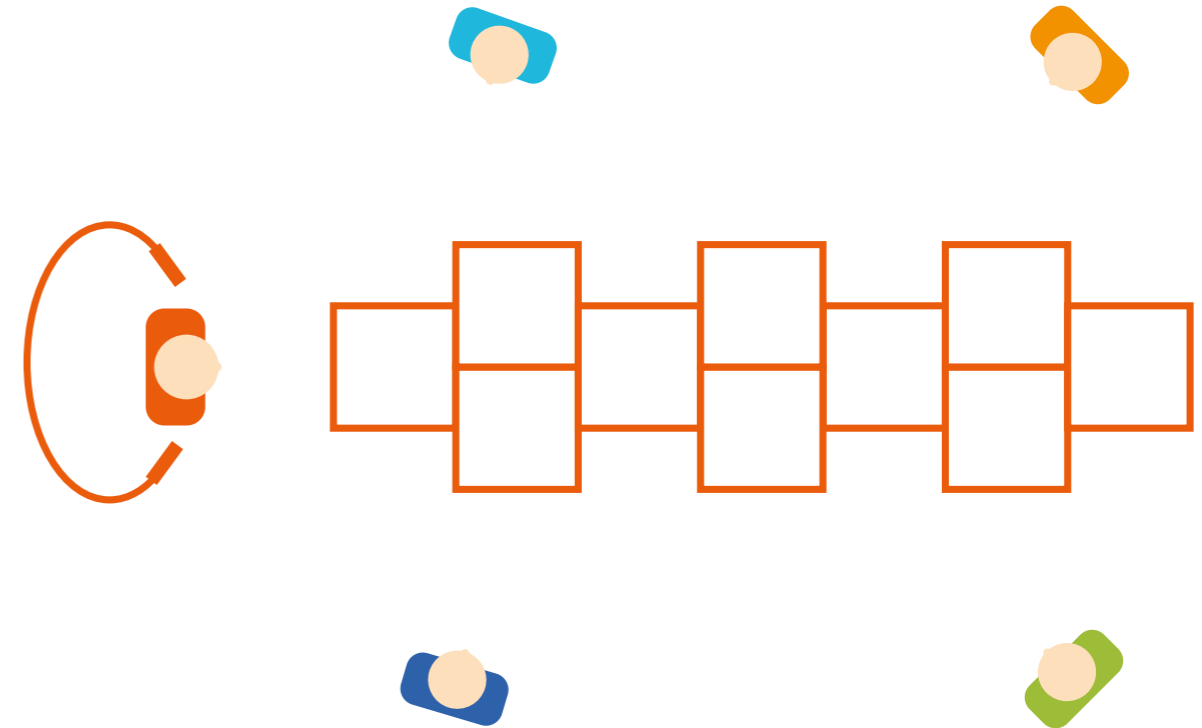
🏆 Sporten

Paardensport, judo, boksen, schermen,
dansen, gymnastiek

Hoe speel je dit spel?

- Voer tijdens het touwtje springen de volgende bewegingen uit:
 - Spring met twee benen tegelijk op de plaats.
 - Spring met één been op de plaats.
 - Spring binnen 30 seconden zo vaak mogelijk.
 - Maak een halve draai tijdens het springen.
 - Maak een hele draai tijdens het springen.
 - Draai het touw, tijdens één sprong, twee keer.
 - Spring met twee benen tegelijk op de plaats en draai achteruit.
 - Ga door een hinkelbaan terwijl je aan het touwtje springen bent.
 - Ga knieheffen terwijl je aan het touwtje springen bent.

Hoe ziet het eruit?





Gezonde school

Gezonde leerlingen zitten vaak lekkerder in hun vel en leren dan makkelijker.

Klinkt toch logisch? Werk daarom het hele jaar aan gezondheid!

Met de Gezonde School-aanpak zorg je ervoor dat een gezonde leefstijl vanzelfsprekend is. Hoe eerder je bij kinderen gezondheidsvaardigheden stimuleert, hoe beter het is voor later.

De Gezonde School-aanpak structureert wat je nu al doet en helpt je om via een stappenplan aan de slag te gaan met wat past bij jouw school. Er zijn veel thema's waar je als school aandacht aan kunt besteden. Denk aan welbevinden, voeding, bewegen en sport en relaties & seksualiteit.

Volg de Gezonde School-aanpak, maak het verschil en doe wat echt werkt!

Kijk op [Gezondeschool.nl](https://gezondeschool.nl) voor alle informatie. Hier vind je ook inspirerende verhalen van andere scholen!

Koningsontbijt



Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt



Koningsontbijt

Koningsontbijt

Konings- ontbijt memory

Een goede start van de dag begint met een gezond en lekker ontbijt.

Speel samen Koningsontbijt memory en ontdek wat je allemaal kunt eten als ontbijt.

1. Knip de kaartjes uit en leg de kaartjes met het plaatje naar beneden op tafel.
2. Zoek twee kaartjes bij elkaar die een paar vormen, bijvoorbeeld pinda en pindakaas.
3. Is het goed? Dan ben je nog een keer aan de beurt. Zo niet, dan mag je tegenstander.
4. Heb je de meeste kaarten verzameld, dan win je het spel.

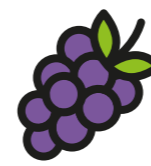
Heel veel ontbijtplezier!



Pindakaas



Koe



Druiven



Tarwe



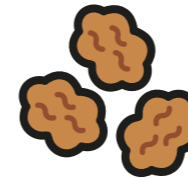
Gember



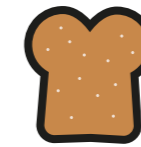
Pinda



Melk



Rozijnen



Boterham



Gemberthee



Appelstroop



Aardbei



Bij



Kip



Waterkraan



Appel



Aarbeienjam



Honing



Ei



Water

Koningsontbijt



Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt



Koningsontbijt

Koningsontbijt

Koningsontbijt

JOGG

Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst

JOGG wil dat alle kinderen en jongeren in Nederland opgroeien in een gezonde leefomgeving met aandacht voor een gezonde leefstijl.

De focus ligt daarbij op gezond eten, water drinken, bewegen en slapen. JOGG werkt samen met meer dan 200 gemeenten op lokaal niveau samen met bestuurders, beleidsmakers en professionals aan een gezondere omgeving.

JOGG en de Koningssspelen versterken elkaar op de thema's bewegen en voeding. Laten we ook na de Koningssspelen samen aan deze doelen werken.

Meer weten over de mogelijkheden om kinderen in jouw gemeente te blijven stimuleren om te bewegen en gezond te eten, ook na de Koningssspelen? Neem contact op met info@jogg.nl of kijk op www.jogg.nl



Oranje estafette

Ren je team als eerste over de finishlijn.

Materiaal

- 2 weerstandsbanden (lees: band)
- 10 pionnen (halve ballen)
- Springtouw
- 2 ballen

Groep 3 t/m 8

Alle deelnemers

♥ Vaardigheden

Stoeien & vechten; Gaan & lopen;
Trappen, schieten & mikken; Rollen,
duikelen & draaien

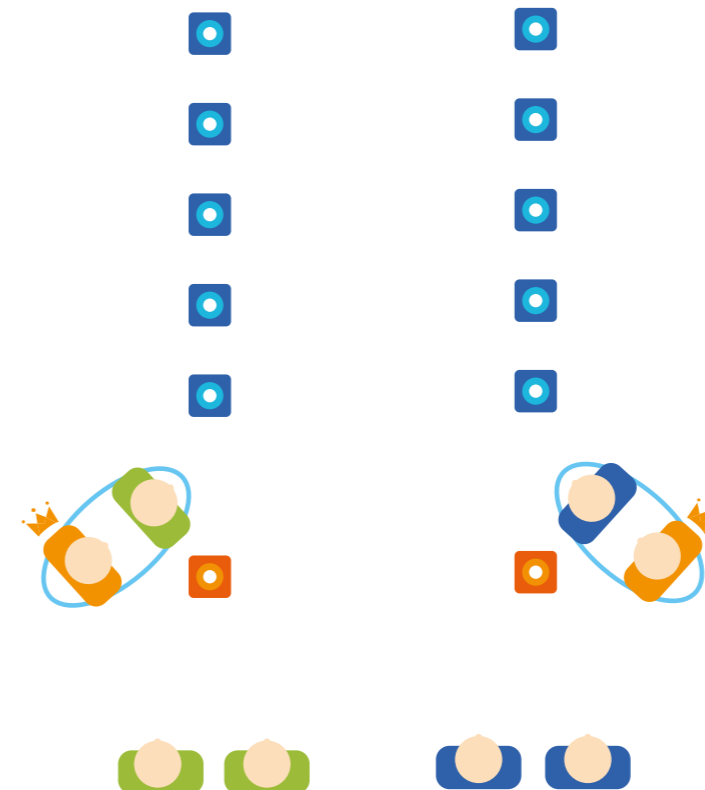
🏆 Sporten

Sprinten, badminton, (tafel)tennis,
gymnastiek, hardlopen

Hoe speel je dit spel?

- Leg de estafette neer, zoals getekend op de plattegrond.
- Wijs twee leerlingen aan die Koning(in) worden en verdeel de rest van de groep in twee teams. De twee uitgekozen leerlingen zijn neutrale spelers.
- Leerling 1 van beide teams gaat vooraan in de band staan. De Koning(in) gaat achterin de band staan.
- Leerling 1 probeert zo snel mogelijk door de pionnen te zigzaggen en weer terug te rennen.
- De Koning(in) geeft weerstand tegen, om het leerling 1 moeilijker te maken.
- Terug bij de start stapt leerling 1 snel uit de band en stapt leerling 2 in de band.
- Het team dat als eerste de estafette heeft afgelegd wint de eerste ronde.
- Na de eerste ronde wisselen de teams van band en leggen ze weer de estafette af.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Zonder Koning(in). Je houdt de band vast in je handen. Elke volgende leerling pakt ook de band vast. Uiteindelijk heb je allemaal de band vast en leg je de estafette af.
- Je hebt de band in je hand en geeft hem door, net als een estafettestokje.

Uitdagender

- Zet voorbij de pionnen twee palen, met een (spring)touw ertussen gespannen. Na het zigzaggen door de pionnen moet je over het touw springen.
- De rennende leerling moet tijdens de estafette een bal overgooien met een teamgenoot, die aan het eind van de pionnen staat.

Honken- loop

Wie loopt over de meeste honken?

Materiaal

- 4 pionnen (halve ballen)
- Tennisbal
- Timer

Groep 1 t/m 8

Alle deelnemers

♥ Vaardigheden

Stoeien & vechten; Gaan & lopen;
Trappen, schieten & mikken; Rollen,
duikelen & draaien

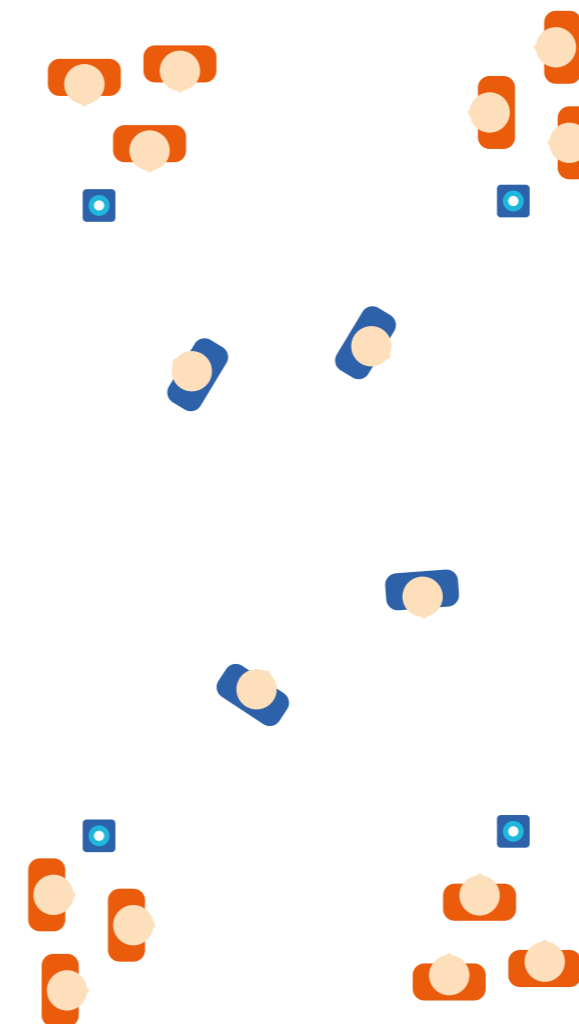
🏆 Sporten

Honkbal (softbal), cricket, rugby,
sprinten, hardlopen

Hoe speel je dit spel?

- Maak het speelveld door de pionnen in een vierkant te leggen. Dit zijn de honken.
- Wijs vier tikkers aan, zij beginnen in het midden van het speelveld.
- De rest zijn renners en verdelen zich over de honken. Er mogen meerdere renners bij een honk staan.
- Als renner scoor je één punt door van honk naar honk te rennen zonder getikt te worden. Ren je diagonaal naar een ander honk? Dan verdien je twee punten.
- Getikt? Je bent al je punten kwijt en moet opnieuw beginnen met tellen.
- Raak je een honk aan? Dan kan je niet getikt worden.
- De renner die na 2 minuten de meeste punten heeft, is de winnaar.
- Wijs nieuwe tikkers aan en speel het nog een keer.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Laat het wedstrijdelement weg en speel zonder punten.
- Maak de afstanden tussen de honken kleiner.
- Getikt? Dan ben je af.

Uitdagender

- Leg de honken in een rechthoek. Over de korte zijde rennen is één punt, de lange zijde twee punten en diagonaal drie punten.
- Voeg een tennisbal toe. De tikkers mogen alleen tikken als ze de tennisbal in de hand hebben. De tikkers mogen overgooien.



Daba Die Daba Daa

 **KINDEREN
VOOR KINDEREN**



Ja, daar zijn we weer (Yeaahh!)
Doe de warming up!
Ja, ontdek en level up!
Here we go!

We gaan van rechts 2, 3, 4
Naar links 6, 7, 8
Handen in de lucht en klap-klap-klap
We gaan van rechts 2, 3, 4
Naar links 6, 7, 8
Handen in de lucht en klap-klap-klap

REFREIN

En voel je
Daba Die Daba Daa
Zo van Laa La La Laa
Doe me Naa Na Na Naa
Daba Die en Daa Baa
Die Daba Daa
Zo van Laa La La Laa
Doe me Naa Na Na Naa
Da Ba Die en Daa Ba Daa

Bewegen is gezond, dat je 't weet
Ja, het is goed wanneer je zweet
Weet je dit, 't maakt je fit
Elke keer een beetje meer
Dat is het doel
Ja, daar gaan we als een speer

Nu level up up up
Beweeg goed mee dat is oké
Level up up up
Met z'n allen nog een keer
Ja, level up up up
Beweeg goed mee dat is oké
4 keer op een rij dat maakt je blij

REFREIN

We gaan van rechts 2, 3, 4
Naar links 6, 7, 8
Handen in de lucht en klap-klap-klap
We gaan van rechts 2, 3, 4
Naar links 6, 7, 8
Handen in de lucht en klap-klap-klap
(Da ba Die en Da Ba Daa)

't Is niet alleen rekenen en taal
Ja, sporten hoort ook bij ons verhaal
Ja, beweeg-ontdek-onbijt
't Is gezond dat is een feit
Voel je stap voor stap
Daba Die en Daba Daa

Nu level up up up
Beweeg goed mee dat is oké
Level up up up
Met z'n allen nog een keer
Ja, level up up up
Beweeg goed mee dat is oké
4 keer op een rij dat maakt je blij

REFREIN

We gaan van rechts 2, 3, 4
Naar links 6, 7, 8
Handen in de lucht en klap-klap-klap
We gaan van rechts 2, 3, 4
Naar links 6, 7, 8
Handen in de lucht en klap klap klap

REFREIN

Muziek: Willem Laseroms
Tekst: Lucia Marthas

Oranje slingerbal

Ontdek hoe ver jij de bal kan slingeren!

Materiaal

- Slingerbal
- 10 pionnen (halve ballen)

Groep 3 t/m 8

10 deelnemers

♥ Vaardigheden

Gooien, vangen, slaan & mikken;
Gaan & lopen

🏆 Sporten

Discuswerpen, speerwerpen,
kogelslingeren, kogelstoten, padel,
honkbal (softbal)

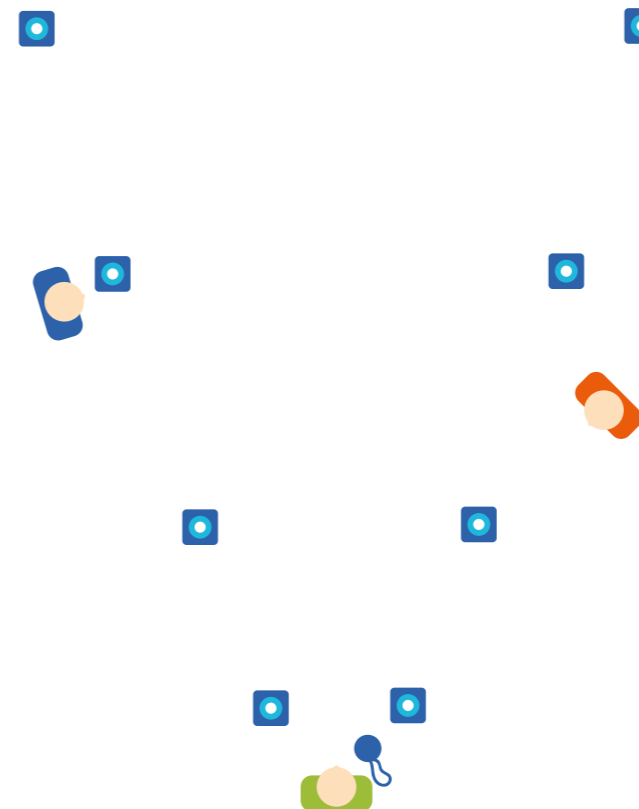
Hoe speel je dit spel?

- Bepaal met de pionnen het werpgebied waarin het spel gespeeld gaat worden. Markeer met de pionnen de plek vanaf waar er geslingerd moet worden; dit is de werpzone.
- Slinger om de beurt de slingerbal zo ver mogelijk vanaf de werpzone.
- Twee leerlingen kijken waar de slingerbal landt en markeren deze plek met een pion.
- De leerling die heeft geslingerd gaat op de plek van de pion staan.
- Als iedereen heeft geslingerd, is de eerste leerling weer aan de beurt. Het doel is om verder dan de eerste worp te slingeren.

Tip

- Slingeren doe je door met je hele arm rondjes te draaien, met het uiteinde van de slingerbal in je hand.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- In plaats van slingeren gooi je de bal.
- Je mag drie keer achter elkaar slingeren; je begint je tweede keer slingeren waar de slingerbal is geland.

Uitdagender

- Zet obstakels in het werpgebied die je moet vermijden. Raak je een obstakel, dan telt je slinger niet.
- Na het slingeren van de slingerbal ren je er zo snel mogelijk achteraan en probeer je de slingerbal te vangen.

Koningskracht

Maak je klaar voor verschillende sporten.

Materiaal

- Weerstandsbanden (lees: banden)

Groep 5 t/m 8

4 deelnemers

♥ Vaardigheden

Balanceren & vallen; Stoeien & vechten; Gaan & lopen

🏆 Sporten

Wielrennen, schaatsen, roeien, dansen, judo, skaten, (golf)surfen, fitness

Stretchen

Kuiten

- Je zit op de grond met je benen gestrekt naar voren.
- Je legt de band om de bal van één van je voeten en houdt de uiteindes vast.
- Trek voorzichtig aan de band, terwijl je je tenen naar je hoofd buigt.
- Je voelt een stretch in je kuit (achterkant van je onderbeen).
- Je houdt deze positie even vast en wisselt dan van been.

Hamstrings

- Ga op je rug liggen. Strek je benen en plaats de band om één van je voeten. Houd de uiteindes vast.
- Je tilt je been gestrekt omhoog, terwijl je voorzichtig aan de band trekt.
- Je voelt een stretch in je hamstrings (achterkant van je bovenbeen).
- Je houdt deze positie even vast en wisselt dan van been.

Zijstretch

- Je staat rechtop en houdt de band boven je hoofd met beide handen vast. Zorg ervoor dat er net geen spanning op staat.
- Je buigt langzaam naar één links, terwijl je de band laat meebewegen. Je voelt een stretch aan de zijkant van je lichaam.
- Je houdt deze positie even vast en wisselt dan van kant.

Rug en schouders

- Je zit op je knieën, plaats de band achter je rug en houdt de uiteindes vast.
- Je duwt je handen naar de buitenkant, terwijl je je rug recht houdt.
- Je voelt de stretch in je rug en schouders. Je houdt deze positie even vast.

Bovenbeen

- Sta rechtop, plaats de band om één enkel en houdt de uiteindes achter je vast.
- Breng je hiel naar je bil en trek voorzichtig aan de band om de voorkant van je bovenbeen nog meer te stretchen.
- Houd deze positie even vast en wissel van been.

Rennen

Sprinten

- Maak een tweetal, één van de twee staat voorin de band en de ander achterin.
- De leerling voorin probeert zo hard mogelijk naar de overkant te rennen, terwijl de andere leerling (met de band in de rug) hem/haar weerstand tegen geeft.
- Wissel aan de overkant om van positie.

Variaties op sprinten

- Je doet hetzelfde als vooruit sprinten, alleen draait de renner zich om, zodat hij/zij achteruit rent. Dit kan je ook zijwaarts en op je plek doen.

Knieheffen

- Je doet hetzelfde als bij sprinten (zie bovenstaand). In plaats van rennen, ga je nu knieheffend naar de overkant.

Kracht

Squats

- Leg de band op de grond en ga erop staan. Zet je voeten op schouderbreedte.
- Je houdt de band aan beide uiteindes vast, zodat de band op spanning staat.
- Je buigt je knieën en heupen alsof je op een stoel gaat zitten en gaat weer omhoog.

Omhoog omlaag

- Leg de band op de grond ga met de voorkant van je voeten op één kant van de band staan. Je staat met je voeten op heupbreedte.
- Je brengt de band omhoog met je armen en houdt de band voor je borst met beide handen vast.
- Je gaat op je tenen staan en weer plat met je voeten op de grond. Herhaal dit.

Trek de band

- Je houdt de band met gestrekte armen voor je vast, zodat er spanning op de band staat.
- Je duwt je armen tegelijk naar buiten en daarna weer rustig terug naar het midden. Je houdt hierbij je armen gestrekt.

Roeien

- Je zit op de grond met je benen gestrekt naar voren.
- Doe de band om de bal van je voet en houd de uiteindes vast.
- Trek je armen, recht langs je lichaam, naar achter alsof je aan het roeien bent. Breng ze vervolgens weer rustig terug.

Tip

- Is de oefening te makkelijk? Gebruik een dikkere weerstandsband of doe hem dubbel.



REGISTER

Vaardigheden

Gebaseerd op de vaardigheden uit de schijf van 10! van het Athletic Skills Model.

Balanceren en vallen

18, 34

Bewegen op - en maken van muziek

18

Gaan en lopen

8, 10, 12, 16, 18, 26, 32, 34

Gooien, vangen, slaan en mikken

6, 8, 10, 12, 32

Rollen, duikelen en draaien

12, 16, 26, 28

Springen en landen

18

Stoeien en vechten

26, 28, 34

Trappen, schieten en mikken

16, 26, 28

Win een sportpakket!

Weten jullie een leuk spel om hieraan toe te voegen? Ga naar [koningsspelen.nl/inspiratie/doe-pakket](https://www.koningsspelen.nl/inspiratie/doe-pakket) en download het template.

Bedenk met je klas een nieuw spel, stuur 'm op naar info@koningsspelen.nl en wie weet winnen jullie een sportpakket voor de hele school!



Bedankt!

Wij bedanken al onze trouwe sponsors die het elk jaar weer mogelijk maken om de Koningsspelen te organiseren en al onze partners die ons elke editie weer ondersteunen.

Op welke manier dan ook!

Vele partners en sponsors zijn er al sinds de start in 2013 bij.

Samen gaan we voor een sportieve, gezonde en verbonden samenleving.

JUMBO

KINDEREN VOOR KINDEREN

ZAPP SPORT

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

postnl

Pantar
Waarde in werk

INTERIMAGE
PROMOTIONAL PRODUCTS & CONCEPTS

JOG gezonde jeugd
gezonde toekomst

GEZONDE
SCHOOL

kenniscentrum sport & bewegen

Founding Fathers



Colofon

© Koningsspelen | Den Haag, maart 2024

Uitgave Koningsspelen, Saturnusstraat 60 – Unit 46,
2516 AH Den Haag

Tekst en redactie Koningsspelen

Fotografie Bibi Veth, Roos Pierson

Ontwerp & illustratie Studio TOMIS



Over de Koningsspelen

De Koningsspelen zijn een sportief Oranjefeest waar gemiddeld 1,3 miljoen kinderen afkomstig van 6.300 scholen in het primaire onderwijs in Nederland, het Caribisch deel van het Koninkrijk en Nederlandse scholen in het buitenland aan meedoen.

In 2013 zijn de Koningsspelen voor het eerst georganiseerd in het kader van de inhuldiging van Koning Willem-Alexander met als doel kinderen in het primaire onderwijs en hun ouders te laten zien dat samen goed ontbijten en actief bewegen belangrijk, maar vooral ook heel leuk is. Sindsdien zijn de Koningsspelen een jaarlijks terugkerend evenement.

www.koningsspelen.nl